

Masa madre líquida d?Eric Kayser

Tipo de plato: Masas y Postres · Subtipo: Panes · Procedencia: Cafetito · Autor: Maribel53

INGREDIENTES

Primer paso

50 gr Agua — tibia

50 gr Harina integral

Segundo paso

100 gr Agua

100 gr Harina de fuerza

20 gr Azúcar

Tercer paso

200 gr Harina de fuerza

200 gr Agua

ELABORACIÓN

Foto Clivia

Primer paso

Mezclar agua tibia con harina integral.

Dejar fermentar 24 horas tapado con un paño de cocina, temperatura ambiente 20° a 25°.

Segundo paso

Al día siguiente mezclar:

Agua, harina de fuerza y azúcar. Mezclar esta preparación con la del día anterior.

Dejar fermentar durante 24 horas tapado con un paño de cocina a 20° a 25° aprox.

Tercer paso

Al día siguiente mezclar

Harina de fuerza, y agua. Mezclar esta preparación a la del día anterior.

Dejar fermentar 12 horas tapado con un paño de cocina de 20° a 25° aprox.

La levadura líquida ya esta preparada para usar.

Se puede guardar en el frigorífico con un recipiente tapado hermético durante 8 días.

Pasado los 8 días hay que refrescarla otra vez haciendo el tercer paso.

También se puede congelar.

Nota de Maribel

Os cuento, yo como la uso bastante, cuando termino de usarla como me queda poca pues ya le pongo igual cantidad de agua que de harina, la dejo fermentar 12 horas y al frigorífico y así siempre.>

Comentario Gran Canaria

Según las sabias recomendaciones del maestro Tejero, aunque utilicemos masa madre o tamagochi (que es una masa madre), y la masa madre es una levadura natural, debemos siempre utilizar algo de levadura prensada ¿por qué?, pues porque tendríamos que disponer de muchísimas horas antes de conseguir un buen leudado para nuestra elaboración, cosa de la que ahora mismo no disponemos.

Los panaderos siempre utilizan las dos cosas, cuando utilizan masa madre, claro, si no, solo levadura.

Beneficios

1. Mejora la digestión

Son panes más digestivos. Contienen bacterias llamadas lactobacillus que regulan el funcionamiento intestinal. Además, éstas producen los ácidos lácticos y acéticos que actúan como conservadores naturales, evitando así el uso de conservadores sintéticos.

Este tipo de elaboración propicia que las bacterias en la levadura tengan una misión importante: predigerir el almidón de los granos. Lo que quiere decir que el cuerpo humano tarda menos en procesarlo.

2. Contiene mucho ácido láctico

El pan con masa madre contiene lactobacilos en una proporción mayor que los panes elaborados con otras levaduras. La mayor cantidad de lactobacilos se traduce en mayor producción de ácido láctico, lo que facilita la digestión y la absorción de minerales como potasio, magnesio y zinc.

3. Libre de gluten

Cuando se prepara este tipo de pan se debe pensar en que llevará mucho tiempo y ese factor hace que también se descomponga el gluten para convertirse en aminoácidos. Algo muy bueno para las personas que son sensibles a este componente.

4. Se conserva de manera natural

Muchos panes en el mercado necesitan de conservadores artificiales para que puedan durar mucho tiempo; sin embargo, el pan con masa inhibe el crecimiento de moho, ya que en la elaboración se produce ácido acético y se conserva de manera natural.

5. Tiene un bajo índice glucémico

Reducen los índices glucémicos del pan y la glucosa e insulina en sangre, lo cual puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2 y la obesidad.

6. Contiene muchas vitaminas y minerales

La composición de la masa madre es tan compleja que alberga muchos nutrientes. Entre ellos se encuentran las vitaminas B1 a B6, B12, folato, tiamina, niacina, riboflavina, vitamina E, hierro, magnesio, calcio, fósforo, zinc y potasio. Además, también tiene un increíble balance de proteínas y ácidos grasos. Esto contrasta enormemente con los productos masivos que mantienen una fracción mínima del nutriente original después de todo el proceso.

7. Mejora la textura y sabor

La masa madre mejora la textura y sabor del pan debido a la levadura natural y las bacterias que intervienen en su proceso de elaboración y la fermentación ayuda a que haya un alto contenido de fibra.

De hecho, una cámara de fermentación puede acrecentar este beneficio, pues estas permiten controlar la temperatura y humedad para garantizar la fermentación homogénea del producto

Mejorar tus productos harán que cada día las personas se acerquen más a tu panadería; sólo es cuestión de creer en una fórmula sencilla: panes artesanales de alta calidad elaborados con un equipo adecuado. Dos simples cosas que te pueden llevar al éxito.

8. Mejoran la absorción de nutrientes de manera natural.

9. Aumentan la sensación de saciedad, por lo que son muy aconsejables para aquellas personas que se hayan marcado el objetivo de adelgazar.

El sabor, olor, textura y color de un pan elaborado con masa madre están mucho más acentuadas que las de un pan normal. Además, desarrolla una miga más esponjosa y una corteza más gruesa y crujiente que, entre otras cosas, prolonga su conservación.